

# Meditatives Malen (Workshop)

## Was haben malen und meditieren gemeinsam?

Sehr viel. Bei beiden Tätigkeiten entsteht ein besonderer innerer Zustand, indem man zu sich kommt, sich im Fluss befindet. Der Workshop richtet sich an Menschen, die gerne über ein inneres Innehalten und handwerkliches Arbeiten zur Ruhe kommen möchten und dabei auch gerne kreativ tätig sein wollen.

## Was erwartet Sie?

In dem Workshop werden zwei angeleitete Mediationen durchgeführt und zwei Malübungen mit verschiedenen Techniken (z.B. malen mit Spachteln) angeboten. Die zwei Malarbeiten können Sie mit nach Hause nehmen.

## Warum bieten wir diesen Workshop an?

Als Malerin und Psychologin sind wir immer wieder davon fasziniert, wie Menschen über das Meditieren und Malen zu sich selbst finden und sich dabei persönlich weiterentwickeln. Wir möchten eine Brücke bauen, mit deren Hilfe Sie ihre inneren Bildern über Techniken der Malkunst zur Realisierung bringen können.

## Wer kann beim Meditieren und Malen mitmachen?

Alle. Der Workshop wendet sich an Menschen mit und ohne Vorkenntnisse im Meditieren und im Malen. Die Malübungen werden individuell angepasst.

## Workshop Meditation und Malen

Zeit: **Sonntag 11. Oktober 2015** von **14 Uhr** bis **17 Uhr**  
Kosten: **60 €** zuzüglich / **15 €** Materialkosten / Gesamtkosten **75 €**  
Ort: **Atelier TRIGON** (Bockenheim)  
Ginnheimer Landstraße 21 (im Hof), 60487 Frankfurt am Main

Anmeldung: **Julia Ovrutschski**, Professionelle Malerin und Kunstpädagogin  
Telefon: (069) 70 23 73  
E-mal: [info@malkurse-ffm.de](mailto:info@malkurse-ffm.de)  
[www.malkurse-ffm.de](http://www.malkurse-ffm.de)

**Amela Isic** Diplom-Psychologin, Kursleiterin für Meditation, Yogalehrerin  
Telefon: (069) 73 92 402  
E-Mail: [isic@arbeitgestalten.de](mailto:isic@arbeitgestalten.de)  
[www.arbeitgestalten.de](http://www.arbeitgestalten.de)